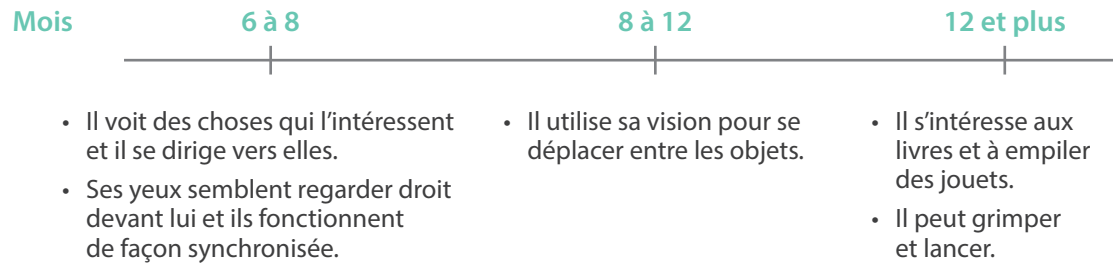


Les soins de la vision de votre enfant

La façon dont la vision se développe habituellement

N'oubliez pas – chaque enfant se développe à son rythme.



Conserver une bonne vue

Protégez les yeux contre les blessures

- Ne le laissez pas jouer avec des objets coupants ou marcher ou courir avec des crayons, des bâtons de sucette glacée ou tout autre objet pointu dans les mains.
- Sécurisez votre maison à l'épreuve des enfants (consultez [Sécuriser votre maison à l'épreuve des enfants](#)).
- Limitez le temps passé devant les écrans à 1 heure par jour (consultez [Le temps passé devant les écrans](#)).
- Placez votre enfant à au moins 3 mètres (10 pieds) de la télévision.

Protégez ses yeux du soleil

Donnez à votre enfant un chapeau et des lunettes de soleil. Les lentilles devraient couvrir ses yeux complètement et offrir une protection de 99 à 100 % contre les rayons UVA et UVB. Les liens et les cordons, s'il y a lieu, devraient se défaire facilement lorsqu'on les tire afin d'éviter les risques d'étranglement.

Offrez-lui des aliments sains

Une alimentation saine aide votre enfant à se développer de plusieurs façons, y compris le développement de sa vue (consultez [Bien manger](#)).

Aider à développer sa vision

Montrez-lui des images, des modèles et des mobiles colorés. Encouragez-le à regarder des livres, à grimper et à courir, à jouer à la balle et avec des blocs ainsi qu'à faire des casse-têtes.

Faites examiner ses yeux

L'Association canadienne des optométristes recommande un premier examen de la vue à l'âge de 6 mois puis à l'âge de 3 ans et ensuite tous les ans à partir de son entrée à l'école.



HISTOIRE DE FAMILLE

Je croyais que ma fille avait peut-être un problème de la vue, car lorsqu'on lui tendait quelque chose, elle bougeait sa main autour de l'objet jusqu'à ce qu'elle le touche. Depuis qu'elle porte des lunettes, elle est tellement plus joyeuse et active.



QUESTION D'ARGENT

Si vous avez accès à la prime subventionnée du Régime des services médicaux – ou si, depuis janvier 2020, vous avez accès à des services supplémentaires – votre enfant pourrait être admissible au programme Healthy Kids. Ces mesures pourraient réduire le coût des soins oculaires. Consultez la partie Soins dentaires, soins oculaires et services d'audiologie de la section [Ressources](#) pour de plus amples renseignements.



AVERTISSEMENT

Votre enfant pourrait avoir des problèmes de vision si :

- il éprouve de la difficulté à suivre des objets du regard ou à vous regarder dans les yeux;
- il approche les objets très près de ses yeux pour les regarder;
- il louche, il fronce les sourcils ou il frotte souvent ses yeux;
- il a des maux de tête;
- il ferme un œil ou penche la tête lorsqu'il regarde quelque chose;
- il éprouve de la difficulté à trouver de petits objets sur le plancher (après l'âge de 12 mois);
- il présente des yeux rougis, larmoyants ou qui coulent;
- il louche ou a les yeux révoltés après l'âge de 6 mois.

Si vous avez des inquiétudes, consultez votre docteur des yeux (« optométriste »), votre fournisseur de soins de santé ou un infirmier de la santé publique.